

**27.06.2022** (poniedziałek)**► Śniadanie (400kcal)**

Papryka czerwona (7kcal)	1/8 sztuki (20g)
Ser gouda (80kcal)	1 i 1/4 sztuki (25g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Chleb graham (122kcal)	1 i 2/3 kromki (50g)
KAKAO 150ML (116kcal)	150ml

ALERGENY 1,7,*

► Obiad (349kcal)

KOMPOT 150G (35 kcal)	1 porcja
GULASZ WIEPRZOWY (149kcal)	80g
BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY (109 kcal)	1 porcja
Kasza gryczana (10 kcal)	1 porcja
Marchewka z jabłkiem i jogurtem (46 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

► Podwieczorek (218kcal)

SEREK Z BRZOSKWINIĄ (182kcal)	150g
Chrupki kukurydziane (36kcal)	2 garście (10g)

ALERGENY 1,7,*

**28.06.2022** (wtorek)**► Śniadanie (266kcal)**

Ogórek (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Szynka wiejska (51kcal)	1 i 1/3 plastra (20g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Chleb zwykły (131kcal)	50g
HERBATA (6kcal)	150ml

ALERGENY 1,7,10*

▶ **Obiad (597kcal)**

KOMPOT 150G (35 kcal)	1 porcja
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 150G (169 kcal)	1 porcja
Surówka z białej kapusty (86 kcal)	1 porcja
KOTLET DROBIOWY W PANIERCE (117 kcal)	1 porcja
Zupa kalafiorowa (190 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

▶ **Podwieczorek (164kcal)**

SOS OWOCOWY (12kcal)	20ml
Budyń na mleku (152kcal)	150ml

ALERGENY 1,7,*

**29.06.2022** (środa)▶ **Śniadanie (318kcal)**

Chleb zwykły (39kcal)	1/3 kromki (15g)
Dżem wiśniowy niskosłodzony (31kcal)	1 i 1/3 łyżeczki (20g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Owsianka (173 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,*

▶ **Obiad (402kcal)**

KOMPOT 150G (35 kcal)	1 porcja
Zupa ziemniaczana (95kcal)	1 sztuka (250ml)
ŁAZANKI Z KAPUSIĄ I MIĘSEM (272kcal)	180g

ALERGENY 1,3,7,9*

► Podwieczorek (211kcal)

Herbatniki be be Jutrzenka (42kcal) 2 sztuki (10g)

JABŁKA PIECZONE ZE SŁODKĄ NIESPODZIANKĄ (169 kcal) 1 porcja

ALERGENY 1,7,*

**30.06.2022** (czwartek)**► Śniadanie (418kcal)**

Herbata owocowo-ziołowa "jabłko z gruszką" Herbapol (167kcal) 2/3 szklanki (150ml)

Ogórek kiszony (2kcal) 1/3 sztuki (20g)

Masło ekstra (75kcal) 2/3 porcji (10g)

Chleb zwykły (131kcal) 50g

Pasztet z kurczaka pieczony (43kcal) 20g

ALERGENY 1,3,7,*

► Obiad (393kcal)

KOMPOT 150G (35 kcal) 1 porcja

ZUPA KREM Z SOCZEWICY CZERWONEJ Z GROSZKIEM PTYSIOWYM (277 kcal) 1 porcja

FASOLKA SZPARAGOWA (4 kcal) 1 porcja

FILET Z INDYKA PIECZONY W SOSIE WŁASNYM (9 kcal) 1 porcja

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM (68 kcal) 1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

► Podwieczorek (130kcal)

WAFELEK PODPŁOMYK 9G (35kcal) 9g

KISIEL Z OWOCAMI (95kcal) 150ml

ALERGENY 1,7,*

**01.07.2022** (piątek)**► Śniadanie (167kcal)**

Kawa zbożowa anatol o smaku wanilii Rieber Foods (6kcal) 150g

Chleb zwykły (131kcal)	50g
PASTA RYBNA Z SEREM I SZCZYPIORKIEM (30kcal)	20g

ALERGENY 1,4,7*

► Obiad (398kcal)

KOMPOT 150G (35 kcal)	1 porcja
ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI (187 kcal)	1 porcja
KLUSKI DROŻDŻOWE NA PARZE (145kcal)	60g
SOS OWOCOWY (31kcal)	50ml

ALERGENY 1,3,7,9*

► Podwieczorek (146kcal)

Chrupki kukurydziane (19kcal)	1 garść (5g)
Deser jogurtowo - biszkoptowy (127 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,*


04.07.2022 (poniedziałek)

► Śniadanie (366kcal)

Chleb żytni (129kcal)	1 kromka (50g)
Pomidor (4kcal)	1/8 sztuki (20g)
Szynka z indyka (17kcal)	1 i 1/3 plastra (20g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
HERBATA (6kcal)	150ml
ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI (135 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,10*

► Obiad (300kcal)

Żurek z ziemniakami (147 kcal)	1 porcja
Spaghetti bolognes (91 kcal)	1 porcja
Sok multiwitamina (62kcal)	1 szklanka (150ml)

ALERGENY 1,7,9*

▶ **Podwieczorek (335kcal)**

Knapka z szynką i papryką (333 kcal) 1 porcja

Herbata malinowa (2kcal) 1 szklanka (150ml)

ALERGENY 1,7,*

**05.07.2022** (wtorek)▶ **Śniadanie (301kcal)**

Chleb wiejski (51kcal) 1/2 kromki (20g)

Masło ekstra (75kcal) 2/3 porcji (10g)

HERBATA (6kcal) 150ml

Pasta warzywna (167 kcal) 1 porcja

Herbata malinowa (2kcal) 1 szklanka (150ml)

ALERGENY 1,7,*

▶ **Obiad (268kcal)**

KOMPOT 150G (35 kcal) 1 porcja

POTRAWKA Z KURCZAKA Z WARZYWAMI (74 kcal) 1 porcja

ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM (30 kcal) 1 porcja

SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ (36 kcal) 1 porcja

Ziemniaki puree (93 kcal) 1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

▶ **Podwieczorek (176kcal)**

Ciasto marchewkowe z lukrem (170 kcal) 1 porcja

Kawa zbożowa, klasyczna - Anatol (6kcal) 3/4 szklanki (150ml)

ALERGENY 1,3,7,*

**06.07.2022** (środa)**► Śniadanie (421kcal)**

Chleb żytni staropolski (120kcal)	1 i 1/4 kromki (50g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIORKIEM (84kcal)	20g
HERBATA (6kcal)	150ml
ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI (136 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,*

► Obiad (531kcal)

OWOC (80kcal)	80g
KOMPOT 150G (35 kcal)	1 porcja
ZUPA POMIDOROWA (227 kcal)	1 porcja
KLUSKI LENIWE (189kcal)	100g

ALERGENY 1,3,7,9*

► Podwieczerek (202kcal)

Wafle ryżowe naturalne Sonko (75kcal)	20g
Sałátka warzywna (127 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,9*

**07.07.2022** (czwartek)**► Śniadanie (379kcal)**

Kiełbaski bawarskie (253kcal)	2 sztuki (100g)
Ogórek (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Chleb graham (46kcal)	2/3 kromki (20g)
Herbata ziołowa, rumianek (2kcal)	1 szklanka (150ml)

ALERGENY 1,3,7,*

► Obiad (513kcal)

KOMPOT 150G (35 kcal)	1 porcja
KRUPNIK (106 kcal)	1 porcja
Ziemniaki puree (68 kcal)	1 porcja
Buraczki (20 kcal)	1 porcja
KOTLET MIELONY DROBIOWY (284 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

► Podwieczorek (217kcal)

GALARETKA OWOCOWA Z JOGURTEM 140ML (211kcal)	140ml
HERBATA (6kcal)	150ml

ALERGENY 1,7,*

**08.07.2022** (piątek)**► Śniadanie (314kcal)**

Pomidor koktajlowy (3kcal)	1 sztuka (20g)
Ser cheddar (79kcal)	20g
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Chleb graham (122kcal)	1 i 2/3 kromki (50g)
HERBATA Z MLEKIEM (35kcal)	150ml

ALERGENY 1,7,*

► Obiad (423kcal)

KOMPOT 150G (35 kcal)	1 porcja
Ziemniaki puree (68 kcal)	1 porcja
ZUPA JARZYNOWA Z LANYM CIASTEM (67 kcal)	1 porcja
PALUSZKI RYBNE Z PIEKARNIKA (206 kcal)	1 porcja
SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY Z MARCHEWKĄ I JABŁKIEM (47 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,4,7,9*

► Podwieczerek (233kcal)

Kawa zbożowa anatol o smaku wanilii Rieber Foods (6kcal) 150g

Placek z kruszonką (227kcal) 60g

ALERGENY 1,3,7,*